

## Das kluge Unbewusste Teil 1 - kraftvoll und klug

Gesundheitsbrief 05

Autor: Hartmut Neusitzer - Juni 2012

Im Gesundheitsbrief 04 ging es um die psychologischen *Dünnhäuter* und *Dickhäuter*.

### Das kluge Unbewusste Teil 1 - kraftvoll und klug

Bitte erinnern Sie sich kurz: Als Sie die Betreff-Zeile dieser E-Mail erblickten, was genau geschah in diesem Moment in Ihrem Gesicht? Zog sich im Bruchteil einer Sekunde eine Augenbraue etwas hoch oder gar beide? Weiteten sich Ihre Augenlider oder zogen sie sich etwas zusammen? Oder gab es eine andere, kleine oder große körperliche Reaktion? Haben Sie je darauf geachtet? Und war es eher eine freudige, eine neugierige Reaktion, im Sinne von „na endlich!“ oder eher ablehnend und leicht genervt, im Sinne von „Oh nein, nicht schon wieder eine E-Mail!“ oder „Wie ärgerlich, ich würde sie jetzt gern lesen, doch ich muss ins Meeting ...“?

Das solche Bewertungsreaktionen, sogenannte somatische Marker, so oder ähnlich immer und tausende Male am Tage ausgelöst werden und zwar im Bruchteil einer Sekunde - 200 Millisekunden -, ist unstrittig. Nimmt man sie bewusst wahr, heißt es dann: „Gleich platzt mir der Kragen“, „Da fällt mir ein Stein vom Herzen“, „Die Angst sitzt mir im Nacken“, „Da lief mir die Galle über“, „Das schlug mir auf den Magen“, „Da stockte mir der Atem“, „Das ließ mich erröten“ oder „Das ging mir unter die Haut“.

Doch wozu passiert das? Wo kommt das her? Diese Körperreaktionen sind Bewertungen von Situationen und Menschen. Diese Bewertungen werden vom emotionalen Erfahrungsgedächtnis gesteuert. In diesem Teil des Gehirns, welches auch Unbewusstes oder in der [PSI-Theorie](#) das *Selbst* genannt wird, ist unser unglaublich großer Erfahrungsschatz abgespeichert. Diese sogenannten somatischen Marker (körperliche Markierungen) bedeuten entweder Annäherung oder Vermeidung, Freund oder Feind, mehr haben wollen oder nein, bloß nicht! Auf dieses überlebenswichtige und sehr zuverlässige Bewertungssystem haben wir jedoch keinen bewussten Einfluss.

Dieses - gerade in der westlichen Welt - völlig unterschätzte System (wieder) ernst- und bewusst wahrzunehmen, es für sich zu nutzen und mit den Bewertungen des viel langsameren Verstandes in Einklang zu bringen, ist die Basis von klugen Entscheidungen (besonders bei komplexen, dynamischen Problemen), von Lebenszufriedenheit und Wohlbe finden und damit von Gesundheit.

Erst seit wenigen Jahren kann man Dank der experimentellen Psychologie und der Hirnforschung, das Wissen über die Aktivierung und Nutzung des unglaublich leistungsfähigen und schnellen Unbewussten wissenschaftlich sauber herleiten, detailliert beschreiben und begründen (siehe PSI-Theorie).

Beispielsweise wurde Dank einer Vielzahl seriöser Experimente nachgewiesen, dass je komplexer und dynamischer eine Situation ist und je weniger Zeit ich habe, eine kluge Entscheidungen vor allem mit Intuition getroffen werden sollte – dies trifft auf die Berufswahl zu, genauso wie auf den Kauf einer Eigentumswohnung. Unstrittig gilt dies bei der Autofahrt, beim Flirten oder beim Tanzen, denn hier kann ich mir nicht mal eben eine Bedenkzeit von zwei Minuten nehmen. Eine Studie in zwei Großkonzernen von Prof. Gerd Gigerenzer ergab, dass gerade in den oberen Etagen bis zu 50% selbst Entscheidungen in einer Größenordnung im mehrstelligen Millionenbereich mit dem Bauch entschieden wird. Öffentlich zugeben würde dies jedoch niemand.

Wieso die sehr beschränkte Leistung unseres Verstandes (Großhirnrinde vorne links) im Verhältnis zur unglaublichen Leistung des Unbewussten (Mittel- und Stammhirn) vergleichbar ist, wie die Leistung zwischen einem Abakus (mechanisches Rechenhilfsmittel) und dem leistungsstärksten Großrechner, dazu mehr im Gesundheitsbrief 06.

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr*  
*Hartmut Neusitzer*

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

Quellen  
Die Kraft aus dem Selbst - Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Das kluge Unbewusste - Prof. Ap Dijksterhuis

Das Geheimnis kluger Entscheidungen - Dr. Maja Storch

Risiko - Wie man die richtigen Entscheidungen trifft  
Prof. Gerd Gigerenzer

Schnelles Denken, langsames Denken  
Prof. Daniel Kahneman (Nobelpreisträger)